Paznicul sufletului zbuciumat

On Iunie 15, 2010

Sporește nivelul de calitate a rezultatelor tale valorificând acele resurse proprii care au particularitatea de a produce efecte pozitive.

Ieri seară am jucat ping-pong cu unul din prietenii mei cei mai buni, Răzvan. După o oră, în care am fost la egalitate, am ajuns la setul decisiv care stabilea care dintre noi doi era mai bun.

Ne-am aflat din nou la egalitate la puncte, 20 la 20. Cel care câștiga la avantaje era învingător. Dar acesta, trebuia să mărturisesc, a fost momentul când am început să-mi fac griji cu adevărat, momentul când m-am temut să nu fac vreo greșeală. Un tremur m-a cuprins din cap până în picioare, un fior de teamă și de neliniște mi-a străbătut tot sufletul. De parcă aș fi știut dintotdeauna că aveam să ajung aici, la egal, și că voi pierde. Mi-era aproape imposibil să mă concentrez, nu puteam părăsi gândul că voi fi un pierzător. Acest gând îmi biciuia mândria și-mi periclita toate forțele.

Înainte de a-și executa serviciul, Răzvan mi-a aruncat o privire foarte sugestivă, cu totul exagerată, dar în care se putea citi siguranța de sine. M-a făcut să mă înfiorez. Aerul lui de învingător pe care și l-a luat părea să-mi spună: Ai să vezi că te voi face praf !

Cu cât nesaț primea sufletul meu această provocare. Era ca și când m-aș fi duelat cu un adversar în fața căruia n-aș avea nicio șansă. Mă simțeam ca o țintă sigură în dreptul gurii pistolului adversarului meu.

Deși eram scufundat într-un soi de disperare surdă, m-am încumetat să-l privesc drept în ochi pe Răzvan, sperând să-l fac să creadă că nu-mi este frică. I-am zâmbit cu subînțeles. Dar asta n-a schimbat cu nimic simțămintele mele. Firea mea amorțise, eram lipsit putere și de voință. Şi așa cum am prevăzut, am pierdut.

Leadership: Te poți debarasa de ceea ce știi că nu poți dovedi ca fiind o certitudine, încât să-ți recapeți o poziție verticală stabilă față de ceea ce este perceput ca fiind o amenințare la adresa propriei puteri?

În fiecare om există un Bau-Bau. Numai că el nu se ascunde sub pat sau în debara, așa cum ne imaginam când eram mici, ci în interiorul nostru, în mintea și în inima noastră. Sufletul te aude și te ascultă.

Pentru mine monstrul Bau-Bau a fost teama de eșec, teama că nu voi fi un învingător și că voi fi rănit în amorul propriu. Iar inima mea a aprobat tot ceea ce i-am cerut. Acea împietrire interioară de care am fost cuprins cu totul, brusc, exact în ultimul moment, nu poate fi decât rezultatul acordului pe care l-am pecetluit cu inima mea. Inima i-a dictat minții, iar mintea a deținut controlul total asupra mea.

Eșecul nu este o certitudine, nici succesul, ceea ce contează enorm este spațiul dintre ele, ipoteza de fond că tot ce ți se întâmplă este o oglindire a ceea ce crezi despre tine. Cerințele privind evaluarea unui potențial de mare performanță depind de cât valorezi într-un meci al cărui început nu-și compromite finalul prin invazia unei stări pornite din subconștient, dintr-o subestimare a competențelor personale.

Efectul de gol care te slăbește, ca un fel de captivitate din care nu mai poți ieși, surprinde acea premisă de inferioritate care te determină să aderi la ceea ce pare ca fiind hotărârile decisive ale altora și deci, să te comporți în conformitate cu ele și să devii una cu faptul care produce sentimentul de neputință.

Leadership: Privești în față adversarul nevăzut care tinde să-ți conducă subconștientul, fără să-ți iei drept însoțitor consistența pretenției de a recepta un punct de vedere diferit asupra impactului unei posibile vinovății excesive?

Subconștientul ia în stăpânire conștientul. M-am temut că voi pierde, și de ceea ce m-am temut n-am scăpat. Ceea ce gândeam a avut puterea de a deveni realitate, realitatea mea. O realitate care m-a afectat întru totul. Teama adâncă ce m-a cuprins a făcut să se cutremure totul în mine. Şi bătând în retragere, am jucat prost la sfârșit. Acest conflict interior mi-a știrbit puterea de luptă, nu a făcut decât să diminueze puterea voinței mele.

Până la urmă a fost lupta cu mine însumi, cu un adversar nevăzut: propriul meu eu interior, care în loc să mă încurajeze și să-mi dea mai multă speranță exact atunci când aveam mai multă nevoie de el, m-a părăsit. Răzvan mi-a zdruncinat încrederea în forțele mele aruncându-mi acea privire mândră ce vădea siguranța de sine. Aș fi vrut să am prins la gât un talisman norocos, un Auryn, pe care să-l ating, și să simt instantaneu cum tot curajul de care am nevoie mi se revărsa în inimă, umplând-o toată. Dar n-am avut nimic. În afară de sufletul meu, care nu m-a ajutat deloc.

Deprecierea propriei valori implica sentimentul de vinovăție excesivă provenit dintr-o imagine de sine pe care oricine o poate percepe drept o înrobire ce pendulează între extaz și agonie, nu drept un inamic declarat care va continua să lovească.

Un singur lucru îl ajută pe om, în anumite situații, să evolueze către o realitate mai bună: să gândească pozitiv în legătură cu așteptările sale. El se poate energiza singur numai dacă își recapătă stăpânirea de sine. Întotdeauna cel care nu-și stăpânește emoțiile, dovedește nesiguranță în acțiunile sale. Uneori, chiar dacă ești deznădăjduit, e bine să continui să speri în victorie cu o convingere oarbă și să nu iei seama la frica ce străbate din adâncul inimii tale. Ușor de zis, dar greu de făcut nu-i așa?

După acea înfrângere dureroasa m-am gândit bine, mi-am consultat vocea interioară și am găsit răspunsul. Tot ce am nevoie pentru a fi mai încrezător pe viitor este exercițiul. Exercițiul este singurul remediu pentru sporirea încrederii în sine. Cu cât voi juca mai des ping pong cu cât mai mulți adversari, cu atât voi fi mai bun, și cu cât voi fi mai bun, cu atât voi fi mai încrezător în forțele proprii.

Puterea personală dezvăluie acel raport de forțe just instituit între o dominație care se ascunde pe sine și o dominație care rămâne constantă în pofida pretenției de a fi tratată ca o superputere, și fără a-și da în vileag slăbiciunile.

Paznicul sufletului zbuciumat nu poate fi decât „eul” nostru interior, marele arbitru care însă se poate lăsa și el amăgit de aparențe înșelătoare și care chiar ne poate demobiliza atunci când suntem față în față cu adversarul.

Ce se poate face? Esențială este creșterea încrederii în sine prin dobândirea experienței vaste, ceea ce se obține prin exercițiu permanent, autoevaluarea corectă a performanțelor, cât și perfecționarea continuă.

Sporește nivelul de calitate a rezultatelor tale, valorificând acele resurse proprii care au

particularitatea de a produce efecte pozitive.

Source: https://neculaifantanaru.com/paznicul-sufletului-zbuciumat.html